

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير شهورات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

الاحتفال بذكرى باحثة البادية

احتفل اهل العلم والفن بخصر مساء الثلاثاء ٢٤ نوفمبر الماضي احتفالاً نفيساً بانتضاء سبع سنوات على موت الكاتبة المصطفوية مدينتي ناصف المعروفة بباحثة البادية. قتلت في خطبة قيمة للسيدة هدى شعراوي والتي خطبت بك مطران قصيدة عصمت من نظم ثم تلاه محمد الدين افندي ناصف شقيق باحثة البادية فلقى خطبة بليغة في تاريخ الباحثة ثناء ومتزوجة ومصطفة واقاض في سرد النهضة النسائية في القرن التاسع عشر وقامت بعده المريية الناضلة نبوية رمسي فالتقت قصيدة عامرة من نظمها ثم ارتفعت حضرة الكاتبة الشهيرة الآنسة مي خطبة بليغة وقد رأينا ان ننقل في هذا الباب جانباً مما جاء في خطبتي السيدة هدى شعراوي والآنسة مي

من خطبة السيدة هدى شعراوي

أيها السادة :

اجتمعنا اليوم لنحي ذكرى باحثة البادية ولست بحاجة الى ان أبين لكم مقدار الخسارة التي نالتنا بوفاتها في عنفوان شبابها وبدء جهادها وليس منكم من يجهل ما كان لها من فضل واسع واثر خالد في خدمة الادب والتربية والنهضة النسوية . وان في شهودكم هذه الخلة تعزية كبيرة لأنه يحيطني عظمة الرجاء في تأييدكم للبادية التي وضعت اساساً لحركة المرأة ورقياً

وكيف لا يكون لي هذا الرجاء وقد اخذ الشعب المصري بشنع غيره من الامم الاسلامية الراقية بان جهل المرأة وعزلتها في حقر دارها وكان ولا يزال من اهم اسباب تأخرها وانحطاطها واني لمنبטה بهذا الشعور الذي يتسم امامي اجسام النجوم بعد الليل المظلم . والآن ادعوا ان نتمحروا لي في ان اشرح لكم حقيقة ما تصبو اليه المرأة المصرية

وما فهمه بعض الناس خطأ من مطالبنا قائلين أنها تأويل لا شواهد يبيدنا عن الحقيقة المطلوبة

١ - مساواة المرأة بالرجل في نروع التعليم

لا نظن عاقلاً يتكره علينا هذا المطلب لأننا إنما نريد أن ندركنا عن أنفسنا عائلة الجبل ولذلك رأيت الحكومة أخيراً أن تصغي لشكواتنا المستمرة منذ سنوات فأخذت تذلل العقبات التي كانت تحول دون مساواة المرأة بالرجل في التعليم فأنصفتنا في ذلك بعض الانصاف فدرجوا أن تتدرج بنا إلى الكمال فيه

من الظلم البين أن يتحكم فريق في حياة المرأة وتكوينها بحكم المستبد كأنها لم تكن إنساناً لها حقوق مثل حقوقه وعليها واجبات مثل واجباته وهما شعور وعقل وإرادة كشعوره وعقله وإرادته

قد فات هذا الفريق أن العلم لكائن من كان لا يكون أداة للفساد كما فاتهم أن تعليم الفتاة مع بقائها في غرفها غير كاف لتكوينها وتهذيبها. لأن العلم لا يظهر أثره ففهم إلا وقت تطبيقه على العمل وشرافه على الإنسان - رجلاً كان أو امرأة - اتساع معارفه وتضييق دائرة عمله. فأنهوا بناكم حسن الثقة بين وجهوا اليهن مكارم الاخلاق واحفظوهن يعملن في افق الحرية الكاملة. ولهن من حب الصاف خير داق واشرف حجاب

٢ - اصلاح القوانين العملية للعلاقة الزوجية وجعلها منطبقة تمام الانطباق على روح التشريع الديني من اقامة العدل ونشر السلام بين الامير واحكام زوابط المصاهرة وذلك بان

(١) بسن قانون لمنع تعدد الزوجات الا لفروءة كتمت الزوجة او مرض عضال يمنعها عن اداء وظيفتها الزوجية وفي هذه الحالة يجب ان يثبت ذلك الطبيب المختص

(ب) بسن قانون يحرم على الرجل ان يطلق زوجة الا امام القاضي الشرعي وعلى القاضي معالجة الترفيق بين الزوجين بحضور حكم من اهلها وحكم من اهلوه قبل الحكم بالطلاق طبقاً لنص الدين الحنيف

اعتقد أننا في هذا المطلب لم نتجاوز الحكم الديني ولا الحكم العقلي اذ ليس منا من يجهل ان الطلاق شار الاحتاد والاضغان بين المصاهرين ولذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ابغض الحلال الى الله الطلاق)

وليس منا من يجهل مضار تعدد الزوجات وما له من أثر سيء يوهن جلال الابرة في نفوس الابناء ويختلس حنان البتة من الاباء وينقص رابطة الاخوة فتؤول الى مشاحنة

وبفضاء ويدفع الرجال الى الاسراف والتبذير وينفي الالفة فينقادون الى شهواتهم غير حاسبين حساباً لما سيعقب ذلك من حشرات ونكبات
هذا الى القضاء على سرور المرأة في حياتها والحكم عليها بالشقاء الابدي وذلك ما لا يرضاه رجل شريف لتغلغل في نفسه العاطفة الانسانية ولا يرضاه امرأة رفيعة كانت او وضيفة اذا كانت آثار تعدد الزوجات محسوسة ملحوسة فلم لا نحاربة بكل قوتنا ولم لا ننضم الى صفوفنا هؤلاء الامة لتلافي ضرورهم ومفاسدهم

٣- مساواة المرأة بالرجل في الحقوق النيابية والحقوق التشريعية
تريد المرأة ان تسوي مكانتها في الهيئة الاجتماعية وان تنال قسطها كاملاً في جميع الحقوق لا لتزاحم الرجل كما يتوهم وانما في الحقيقة لتساعد في تحمل اعباء الحياة
تؤمن ان الرجل والمرأة يحكم الشرائع السماوية والنواميس الطبيعية قد خلقا لا لينفرد كل منهما بنفسه بل ليمتزجا ويتكاملا ويتشاركوا في الحقوق والمسئولية
ولا ينكر احد ان للمرأة على العموم تأثيراً محسوساً في الرجل تظهر نتيجته في كل عمل من اعماله فمن اخطر الجسم ان يكون لما ذلك التأثير العظيم وهي بمعزل عن الهيئة الاجتماعية وعلى جهل تام بمجرى الامور ومقتضيات المصلحة العامة واكبر دليل على ذلك الحوادث التاريخية الماضية التي دفعت رجلاً عظيماً من كبار مفكري فرنسا الى ان ينادي بأعلى صوته ايجنوا عن المرأة عند كل ملة او كارثة
لم يقل ذلك الرجل هذا الا بعد وقائع مثبتة

والحقيقة ان المرأة مظلومة لان تحكم الرجل في حياتها، وبعدا عن مواطن التفكير ومواقف المسؤولية جعلتها تندفع بشعورها دون مراعاة للمصلحة العامة التي لا تعرف منها شيئاً ومن الظلم البين ان يصير الرجال بعيوب لا تقع تبعه وجودها فيما الا عليهم وحدهم وليس هنا علاج لهذا الخطر الخيف الا مشاركة المرأة للرجل في المسؤولية الحقيقية من الاعمال الاجتماعية العامة
ايها السادة

هذه المطالب التي نرفع بها اليوم صوتنا عالياً ونلح في طلب تحقيقها كانت الشعار الاول لباحثة البادية وظلت تنادي بها منذ نعومة اظفارها وقد عاجلتها المية قبل ان تتم بتحقيق شيء منها فماتت في اول الطريق وما نحن اولاء اليوم نجاهد على اثرها ولنا بعض التعزية اذا متنا لاننا قد كوفئنا بتحقيق بعض الاماني التي حرمت باحثة البادية مشاهدتها

وهذا مصير كثير من المجاهدين الاولين في هذه الحياة . يفرسون الفرس الطيب ليحني ثماره خفاؤهم

من خطبة الآنة بي

مهدت نكلامها بقولها ان ثلاثة اسباب تدفعنا للكلام في هذا الاحتفال هي الجاذب الذي طويت عليه شخصية الباحثة وفضلها عليها فضل كاتبة نبي قارئة اذ طالعت كتابها السائيات فتبها الى موضوعات خطيرة غريبة عن معرفتها ودراكها واهتمامها حينئذ وفضلها ايضا عليها فضل كاتبة على كاتبة فان حزننا على فقدنا دفعنا الى الانكشاف على درس شخصيتها وتحميص آرائها فاصدرت بذلك كتابها « باحثة البادية » وهو اول مؤلفاتها العربية . ثم قالت ما نصه :

هذه الاسباب الثلاثة التي تصلي بالباحثة هي بينها التي تصل الجمهور بها ، ولومع بعض الاختلاف ، فكل من قرأها شعر بجاذبها من خلال الصفائف . وكل تأثر بكتاباتها وفقا لاستعداد ، القارئ بنا والقارئة . وكما كانت موجية اول كتاب عربي عن كاتبة عربية كذلك كانت اول امرأة مصرية — واكاد اقول شرقية — تعاون الرجال والنساء على الاختفاء بتأيينها احفاء رسميا ، فاقام الرجال حفلتهم بعد مرور اربعين يوما على وفاتها . واقام النساء حفلتهن بعد مرور العام ، في دار الجامعة المصرية القديمة . وقد كان في الشرف والسرور والحزن ان اكون من اعضاء اللجنة التي عينت بتميمة تلك الحفلة ومن الخطيبات اللاتي تكلمن فيها . اوتذكرون متى كان ذلك ؟ لقد كان ذلك في تلك الساعة المتخلية الطروب ساعة اليقظة المصرية . لان الباحثة سكنت للمرة الاخيرة عند مسارات الامة هاتفة تحت الاعلام الخائفات . ادرج جسم الباحثة في الاكفان عندما انبرت الامة تلي عنها لعائف المويات القديمة لتنتفض عنها النفس القومية لتضاض الحياة المشرقة المشورة في بحث جديد باهر !

لعمري ساعات ، ايها السادة والسيدات ، لا يسع المرء فيها حتى ولو كان حكيما ، ولا ان يعاتب القدر وينتق الجور والطغيان . لانه ايضا هو يندق النعم على الاحق او الغليث الاثيم من بني الانسان اذا يدب يوده الحسنى انكرهم فيصعق في لهمة واحدة بعد التذيق الطويل . ذلك كان نصيب الباحثة من القدر . على اننا نعود الى الامثال الجميل الذي هو من اسمى دروس الاسلام والسجية ، نعود الى الامثال لعنا ان الزارع لا يقول عن حقله الا وقد ثمر جميع البذور التي نتم عليه ان ينثرها . ومن يد بطلنا المباركة كما من يد

فاسم امين البذور الصالحة في الوادي الخصيب . فرايتكم اليوم ، يا رجال مصر ، هذا الحصاد الهيج من نبات وادبكم ينهض طاملات لكم ولتنهضن ولاوطانن وللانسانية ! ولا عجب في ذلك . بل قد كان يكون العجب والياس ايضا لو لم تحرك المرأة المصرية . كيف ؟ او بتأمر الرجل ويجاهد ويستسلم ويفادى وتظل المرأة حباله تمثالا او دمية لا تسمع نداء الحياة ، ولا تفقه عجب الاماني وصيحة الاوطان ؟ كيف ؟ او يدوي العالم بصخب الشكايات والمطالب ولا لتأثر بذلك مصر ، ومصر كالشرق بأسره مطمح الانظار وسوق المصالح ورمى المطامع ؟ او تنهض الامم بشطربها السعي والاقتباس والتجديد وتظل هذه البلاد مغموسة غائلة رغم كونها النقطة المسيطرة على طريق المشرقين ، وملتقى القارات الثلاث ، والبقعة التي تستقر فيها خلاصة كل حضارة وكل ازدهار ؟

كلا ! لم يكن ذلك بالميسور في بلاد قوية بماضيها ، قوية بمستقبلها ، قوية بمجربيتها الحية والادبية ويرسالتها الى العالم التي تجعلها عن الاقتراض والغناء ؟ فكانت الباحثة ساحة النهضة الوطنية ، ومثل النهضة الوطنية ، اول وسيلة يتقاه عندها الشطران ويتعاونان . فهيتك لتأبى ريفي بين قوم نابهن ! وهيتك للاحياء تدخر لهم القبور ودائع الفضل والذكاء ! ولقد شاء الاستاذ محمد الدين ناصف استنهاض همه الرجل في هذا النادي فبسط له مظاهر ظله . وفعلت فعله استاذتي الجليلة السيدة نبويه موسى وهي الحق في اخلاصها . ولكن الامر وجه آخر علي ان اذكركم ليقوم التوازن حيث يجب ان يكون . وما انا قائله الا كلمة حتى توحى روح المدالة ومعرفة الجليل ان انا شكرت للرجل عطفه على المرأة وعنايته بحركتها في هذه الديار

فالرجل في شخص فاسم اوجد البقطة النسوية ودعا اليها . والرجل بتعهد هذه البقطة بشخصكم ايها الآباء والفضلاء الذين تمنون بتعليم بناتكم واتقيفن . وما نقي الرجل ينشط المرأة ويخشيها ويروج مصالحها باكرم المظاهر وانيل الوسائط . وهل من هو اولي بالذكور في هذا الموقف من ابى الباحثة ؟ بل هل هناك من هو اولي بالشكر منك ، يا شقيق الباحثة ، انت الذي نراك باذلا ذكائك وهمتك ومعرفتك وحماستك النية للاشادة بذكر قضية المرأة ، وتقيم اعمالا وبسط آرائها ، وتجيها على مخاطبة الرجال في شؤونها باباء ، وارغام الرجال على الاستحسان والتصفيق والموافقة ؟

وماكم الكتب ، والامتحانات ، والاخاديش وماكم عطف الصحافة الكريمة بوجه خاص . كل ذلك ناطق باهتمام الرجل وانصافه وسامي شعوره . وما هو كل شاعر وخطيب

هنا، وما هو كل حاضر منكم ايها السادة الرجال ، انما هو يرب بطريقته الميسورة من
رغبته في تمام الجسد لاعلاء شأن الاوطان . لانكم تدركون انه لا خير في وطن
يجري الرجال منه والنساء ومقعداته ! بل الخير كل الخير في وطن يتعاون الرجال منه
والنساء على تنشئة الفرد الصالح تنشئة للعائلة ، فالجميع ، فالامة الزاهرة بتبارت
الرفعة والكرامة !

ايها السادة والسيدات

اننا في طريقنا الى غايات خطيرة قومية وانسانية وروحية تهدد بنا جهود العالمين
وتتهدد سبلنا انكار الراحلين . ففاخرون يا اخواني المصريين ، بان تكن "عاملات في هذا
الموكب العظيم كما تفاخرون بان يكن "شعاعاً نورياً يزيد في النور الطاهر الذي اثنيت من
قبور اجدادهم ! آم



ثم وقف الاستاذ محمد الدين ناصف فخا لما وضعت الاتحاد النسائي المصري من
مطالب المرأة ليوافق الجميع على رفعها الى ولاية الامور نوطنة للنسي في تحقيقها وهي

١ - حماية العائلة من حرية الطلاق وتعدد الزوجات وفقاً للشرع الشريف

٢ - الزام المطلق بالتفقة حيثما كان

٣ - الاسراع في تسعيم التعليم الالزامي للفتيات

٤ - فتح ابواب الاختبارات العليا لمن تستطيع ذلك منهن

٥ - تخصيص غرفة في بناء الجامعة المصرية الجديد باسم باحة اليازية تمدر
برسمها وتلقى فيها محاضرات نسائية واجتماعية

وعارض الحاضرون من الرجال في مطلب آخر يرمي الى انتطابة بحق الانتخاب لمجلس
النواب لمن تحسن من النساء القراءة والكتابة فعُدل عنه

الصحة وحالة القلب

كتب الدكتور جُد رد رئيس العيادة الطبية في كلية كورنل الاميركية عن
سيدة جاءت اليه وهي واثقة انها مصابة بمرض القلب والذي حملها على هذا الاعتقاد
انها كانت تشعر حين تشلّي على جنبها الشمال كان رأس قلبها ينقر على صدرها وحين

تعدد سبباً كانت تشعر ان أعضاء التنفس تكاد تخونها فلا تستطيع ان تستنشق الهواء ولا ان تزفره من رئتيها ولما روت هذه الاعراض لبعض اصداقائها قالوا لها هذه اعراض مرض القلب فذهب اليها

وبعد ما فحصها هذا الطبيب فحصاً مدققاً لم يجد أثراً لمرض القلب بل وجد ان ضيق نفسها سببه ضعف عام في جسمها ناجم عن قلة الحركة وعدم انتظام الاكل . واليه ما قاله في هذا الصدد. «هذه حادثة تشبه كثيراً من الحوادث التي نشاهدها فالمرضى يندون على عيادتنا وهم يظنون انهم معاصرون بمرض القلب لان بعض اصحابهم قال لهم ان ما يحدث لهم هو اعراض هذا المرض وهنا اشير على كل مريض يظن انه مصاب بمرض القلب او يفهمه ان يستشير في ذلك طبيباً ولا يتسلم لاقوال اصداقائه

اما الاعراض التي تدل في الغالب على وجود خلل في عمل القلب فهي ثلاثة
اولاً - ضيق النفس - اذا شعر احد بضيق النفس بعد اجهاد قليل كمصعود سلم او المشي مسافة قصيرة شيئاً مريباً فيجب ان يستشير الطبيب في امره

ثانياً - الالم - الالم الذي يدل على ضعف القلب لا يشعر به في القلب بل يشعر به تحت القص . ومن هناك يمتد احياناً الى الذراعين . وقد يكون الماً حاداً كوخز الكمين او ضيقاً مستطيلاً . وليست كل الآلام من هذا القبيل دليلاً على وجود مرض القلب ولكن اذاكثر حدوثها وجب اطلاع الطبيب عليها ليرى رأيه فيها

ثالثاً - خفقان القلب - وكثيراً ما يخطئ الناس في معرفة سببه او دلالاته فهم من يحسبه ان به خفقاناً في قلبه اذا احس بدقات قلبه حين يستلقي على جانبه الايسر وليس من الغريب ان يشعر الانسان بدقات قلبه في مثل هذه الحالة وليس لهذه الدقات دلالة على وجود مرض القلب . واما خفقان القلب غير المنتظم الذي يدل على وجود القلب في حالة مرضية فيحدث في حالتين الاولى حالة الغضب والتهييج العصبي فان الخفقان في هذه الحالة قد يدل على مرض القلب وقد لا يدل . والحالة الثانية حدوث الخفقان بعد تعب جسدي قليل كما تقدم فانه دليل من اكبر الادلة على وجوب الذهاب الى طبيب واستشارته



الاطعمة وما تحويه من الفيتامين

ذكرنا في المتنطف غير مرة أن الفيتامين على ثلاثة أنواع يدل عليها بالحروف الانجليزية A و B و C وقد دللنا عليها بالحروف العربية ا، ب، ج كما ترى في هذا الجدول ولكل منها فائدة خاصة في التغذية وفائدة هذه الانواع بوجه عام ليس لما فيها من القوة الغذائية بل لما فيها من القوة على جعل الطعام صالحاً او لجعل الجسم قادراً على تناولها الغذاء من الطعام . وقد اطلعنا في الجزء الاخير من السيفتك اميركان على جدول مطول لكثير من الاطعمة وما تحويه من انواع الفيتامين فأثرنا نقله فيها يلي . وقد فسرنا ما استعملناه فيه من الاشارات في نهايته

ا	ب	ج		ا	ب	ج	
**	*	?	البياض	—	*	?	الخبز الابيض (بالماء)
*	*	—	اللوز	?	*	*	» » (بالبن)
*	**	?	جوز الهند	?	**	*	الخبز الاسمر (بالماء)
*	**	?	الفول السوداني	?	**	**	» » » (بالبن)
*	**	—	الجوز	—	**	*	خبز الشعير
**	**	—	الطماطم (نبشة او مطبوخة)	—	**	*	الذرة الصفراء
*	**	—	الفاصوليا الناشفة	—	**	*	الاولمبيل
**	**	**	الفاصوليا الخضراء	?	?	ساق	الحجم الاحمر
*	**	?	الكرونب نيئا	—	—	*	دهن البقر
*	**	?	الكرونب مطبوخا	—	—	*	دهن الغنم
**	**	**	الجزر نيئا	—	—	*	الزبدة الصناعية
*	*	**	الجزر مطبوخا	*	**	**	الكبد
*	**	*	التفرييط	?	**	**	الحكي
*	*	*	الكرفس	?	**	*	النخام
*	*	*	الطيار	*	*	*	الحللاوات
*	*	*	السمك المدخن	*	*	—	السمك غير المدخن

ج	ب	ا	ج	ب	ا
•	**	-	?	**	•
***	**	**	•	**	***
**	**	-	•	**	***
?	**	**	•	**	***
?	**	-	•	**	•
?	**	-	•	**	•
*	**	-	•	*	**
•	*	•	•	*	•
•	?	?	•	•	**
•	•	•	•	***	***
**	**	-	•	•	**
***	**	•	•	***	***
***	**	•	•	**	***
—	•	•	•	•	**
***	•	•	•	**	—

دلالة الاشارات في الجدول السابق

- يدل على وجود مقدار قليل من فيتامين
- ** » » » مقدار متوسط » »
- *** » » » مقدار كبير » »
- » » » مقدار لا يذكر من الفيتامين
- ? » » » الريب في وجود فيتامين
- » » » على عدم وجود دليل أو أن الدليل غير كافٍ لاثبات وجود الفيتامين
- م » » » إن مقدار الفيتامين متغير